

一、定義：

當紅血球、血紅素或血容量減少到一定標準以下時就叫做貧血。

性別/正常值	血色素	血球容積比
男性	12-18 g/dl	36-50%
女性	11.5-18 g/dl	34-47%

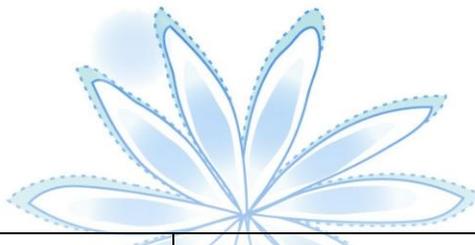
二、症狀：

1. 毛髮脫落、舌炎、臉色蒼白，眼結膜及指甲床蒼白；身體的虛弱、倦怠感、昏昏欲睡，注意力減退。
2. 眩暈、耳鳴、頭重、頭痛；心悸、頻脈、呼吸困難。
3. 在輕度的貧血時，以上症狀不一定會出現，而溶血性貧血，多半伴隨有黃膽的情形出現，但若貧血的情形惡化時，則可能會引起呼吸困難，心衰竭及昏睡等情況產生。

三、注意事項：

1. 飲食方面：採高蛋白、含豐富鐵質、葉酸、維生素C及維生素B12的飲食。
 - (1) 含高蛋白的食物：魚肉、牛豬肉(瘦肉)、蛋、牛奶。
 - (2) 含鐵質的食物：肝、牡蠣、胡蘿蔔、葡萄乾、芥藍菜、芥菜、菜豆、全麥麵包等。【茶、咖啡和膳食纖維等會抑制鐵的吸收】
 - (3) 含葉酸食物：綠色蔬菜。
 - (4) 含維生素C食物：蔬菜、水果。
 - (5) 素食者須補充維生素B12，因植物性食物缺乏維生素B12。
2. 如有頭暈情形，請儘量臥床休息。
3. 請隨時注意大小便顏色，若出現紅色或黑色情形，應立即就醫。
4. 出院後請按照醫師指示，按時服藥，定期返診檢查。

備註:貧血患者補充食物一覽表



	動物性食物 (每 100 公克)	植物性食物 (每 100 公克)
VitB2	雞心、雞肝、豬肝、膽肝、文蛤、牡蠣、金梭魚、豬心、豬腎、牡蠣干、秋刀魚、烏魚、魚脯、雞肉	蕎麥、燕麥、洋菇、草菇、香菇、黑糯米、小麥、空心菜
VitB12	文蛤、小魚干、牡蠣干、牡蠣、豬肝、魚脯、章魚、蝦米、秋刀魚、雞肝、肉鯽、牛肉干、蝦米	缺乏
VitE	魚、章魚、鴨賞、烏魚、鱈魚、牡蠣干、大頭鯷、牛肉、蝦仁、草蝦、牛肉干、蝦米	乾麵筋、燕麥、小麥、大麥、米苔目、糙米粉
鐵	牡蠣干、膽肝、鵝腿肉、文蛤、小蝦米、章魚、豬血糕、牡蠣、蝦米、魚鬆、蝦仁、魚脯、牛肉干	紫菜、黑芝麻、白芝麻、黑豆、碗豆、蠶豆、紅豆、味增、黃豆、豆干、花豆、綠豆、油豆腐、黑棗、葡萄乾、紅棗、薏仁、大麥、小麥、蕎麥、燕麥、高粱、燕麥片、乾麵筋、西谷米、通心粉
葉酸	豬腎(腰子)、牛肉、蝦仁、鱈魚、大頭鯷	糙米粉、薏仁、長糯米、高粱、燕麥、小麥、大麥、高筋麵粉、乾麵條、苦瓜、中筋麵粉、小米、胚芽米、大麥片、油麵、西谷米、黑糯米、短糯米、碗菜、香菇、毛豆、芋頭

*對護理指導單張內容有任何疑問請立即來電詢問：

健康諮詢中心，聯絡電話：02-29829111分機3169

三重院區____病房，聯絡電話：02-29829111分機_____

板橋院區____病房，聯絡電話：02-22575151分機_____

